PRT01L03

COURS : Introduction à la pratique taoïste

Le massage des « Douze Etoiles de Ma Danyang » 马丹阳天星十二穴

Leçon

Ma Danyang était un des sept principaux disciples de Wang Chongyang, fondateur de l'école Quanzhen (du Nord). Ma est né autour de 1123 (dynastie Jin) dans la province de Shandong. On lui attribue une chanson qui donne les indications pour le message régulier de douze points du corps, appelés les "12 étoiles de Ma Danyang" 马丹阳天星十二穴. Ces points spéciaux sont donnés dans une "chanson" mnémotechnique qu'il est utile de connaître. Ces auto-massages sont un premier pas vers la prise en charge individuelle de son état de santé pour l'améliorer en vue de progresser vers d'autres techniques taoïstes.

Pour la localisation de ces points, veuillez vous référer aux cartes de points et des méridiens.

三里内庭穴，曲池合谷接。
1. Les cavités (Zu)Sanli (E.36) et Neiting (E. 44), Quchi (GI.11) et Hegu (GI.4) se font écho.

Sanli se situe sous l'œil du genou, à 3 cun entre les deux tendons. C'est le point He (Réunion/Mer) du méridien de l'Estomac, directement relié à l'organe et va servir de régulateur pour le Qi de l'organe et pour traiter les maladies comme : la distension de l'épigastre, le froid dans l'estomac, les borborygmes et la diarrhée, les œdèmes des jambes et l'endolorissement des genoux et des mollets, l'amaigrissement parasitaire, et bien d'autres maladies.

Neiting se situe à l'extérieur, entre le deuxième et le troisième orteil du pied. Il traite les problèmes de jambes faibles et engourdies, d'apathie faisant rechercher le calme à

l'abri du bruit, les douleurs de la gorge et l'urticaire, les maux de dents, les syndromes qui provoquent l'absence d'appétit.

Quchi se trouve en arquant les bras comme pour saluer, le coude plié sur le côté de l'os. Il est capable de traiter les douleurs du coude, les paralysies empêchant de tenir dans les mains, les bras ne parviennent pas à tirer la corde d'un arc, il est impossible de se peigner, obstruction de la gorge avec sensation de mort imminente, fièvre avec agitation, manifestations cutanées sur tout le corps.

Hegu se trouve dans la "gueule du tigre" (entre l'index et le pouce), dans l'intervalle des os des deux doigts. Il traite les céphalées et les gonflements du visage, la malaria, les caries, l'épistaxis (saignements de nez), ainsi que le mutisme.

2. 委中承山配，太冲昆仑穴。

Weizhong (V.40) et Chengshan (V.57) sont associés, (ainsi que) Taichong (F.3) et Kunlun (V.60).

Weizhong se trouve au centre dans la courbure du creux du genou. Il traite les douleurs lombaires rendant impossible de se pencher, ni d'étendre la colonne vertébrale, les tendons sont douloureux sans pouvoir les activer, engourdissement intermittent des membres dû au vent, difficile d'étendre ou de plier les genoux.

Chengshan également appelé "ventre de poisson", est situé dans l'intervalle des deux muscles qui se séparent. Il traite les douleurs lombaires, les hémorroïdes et la constipation, les gonflements du genou, les jambes endolories qui s'agitent, le choléra et les crampes.

Kunlun est situé sur la malléole externe, au-dessus du talon. Il traite les crampes musculaires, les douleurs au sacrum et au coccyx, crise d'asthme provoquant une oppression thoracique, marche impossible qui faire grogner à chaque pas,

Taichong se situe sur le gros orteil, à deux cun après l'articulation, où se trouve une artère qui permet de savoir si le malade est mort ou vivant. Il traite l'épilepsie, problèmes de gorge avec sensation de distension du cœur, les deux pieds ne peuvent marcher, problèmes de vision comme dans le brouillard, douleurs lombaires.

3. 环跳并阳陵，通里并列缺，
Huan Tiao (VB.30) et Yang Ling (VB.34), Tongli (C.5) et Lieque (P.7).

Huantiao se situe sur l'articulation de la cuisse (grand trochanter), on le localise étendu sur le côté avec une jambe pliée. Il traite les fractures du bassin, les atteintes par le vent froid et l'engourdissement par humidité 湿痹 (shi bi), douleurs du bassin et de la cuisse irradiant au mollet (sciatique) qui fait soupirer.

Yangling est situé sous le genou, à un cun sur l'aspect latéral de la jambe. Il traite le gonflement du genou et l'engourdissement de la jambe, engourdissement froid et paralysie du côté, impossibilité de lever la jambe, se sent faible et est obligé de s'asseoir ou de se coucher.

Tongli est situé sur la partie latérale du poignet après le pli, à environ 1 cun. Il traite l'aphasie (impossibilité de parler), l'irritation et les palpitations, œdème des quatre membres, rougeur de la face et des joues, l'insuffisance coupe l'appétit, restant soudainement sans voix et l'air absent.

Lieque est situé sur la face latérale et postérieure du poignet, là où se pose l'index quand on croise l'index et le pouce d'une main sur l'autre. Il traite la migraine (céphalée latérale), les courbatures et engourdissements sur tout le corps dû à l'atteinte du vent, les mucosités remontent sans cesse, la paralysie de la mâchoire sans que l'on puisse l'ouvrir, à tonifier ou à disperser comme pour des massages.

Ces points sont intéressants à connaître car ils permettent à eux seuls, tels qu'ils sont présentés dans cette "chanson des douze étoiles", de soigner toute sorte de maladie comme avec les 360 points. Dès que possible avant, pendant ou après la pratique d'un exercice de Daoyin, il est bon d'y ajouter l'auto-massage de ces points. Les ouvrages modernes de MTC indiquent avec plus de précision la localisation des ces points importants.

Ce qu'il faut retenir

- XXXXX
- XXXXX

Les termes chinois importants

- XXXXXXXXXX

Les maîtres ont dit

- XXXXXX
- XXXXXX

Questions auxquelles il faut savoir répondre

- Qu'est-ce que le wuwei, le « non-agir » ? Comment le définir ? Qu'est-ce que ce n'est pas ?
- Qu'est-ce que ziran, le « naturel» ? Comment le définir ? Qu'est-ce que ce n'est pas ?
- Citer les notions les plus importantes de l'éthique de vie taoïste en dehors de *wuwei* et de *ziran* ?
- Quels sont les 5 ou 6 principes majeurs à mettre en œuvre dans sa vie si on veut suivre la voie taoïste ?
- En quoi consiste la voie taoïste, si vous deviez- la résumer ?

Pour aller plus loin